PERAN REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU *CYBERBULLYING*

(The Role Of Self Regulation Of Cyberbullying Behavior)

Calvin Zannua Prihambodo, Zainul Anwar, Devina Andriany
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang
calvinzannuap@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan teknologi dan internet yang dilakukan oleh para remaja tidak dapat dihindari dari adanya resiko atau dapat disebut dengan *cyberbullying. Cyberbullying* merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang kali dengan tujuan untuk menyakiti melalui sosial media. Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying* salah satunya adalah faktor internal, yaitu dalam penelitian ini adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, perasaan serta tindakannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying.* Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subjek penelitian adalah siswa SMP berusia 12-15 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling.* Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi diri yang diadaptasi dan disusun berdasarkan aspek – aspek yang telah dijelaskan oleh Zimmerman. Skala perilaku *cyberbullying* diadaptasi dan disusun berdasarkan aspek menurut Langos. Metode analisis data menggunakan metode regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying.* Adapun kontribusi regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying* sebesar 52.6%
Kata kunci: **regulasi diri, perilaku *cyberbullying,* siswa SMP**

ABSTRACT

The use of technology and the internet that is done by teenagers cannot be avoided from the risk of cyberbullying. Cyberbullying is a behavior that is done with the aim to hurt through social media. One of the factors that can influence cyberbullying behavior is internal factor, in this study named self-regulation. Self-regulation is the ability of individuals to regulate their thoughts, feelings and actions. The purpose of this study was to determine the effect of self-regulation on cyberbullying behavior. This research is a correlational study. The subjects of this study were junior high school students aged 12-15 years using purposive sampling technique. This research instrument uses a scale of self-regulation that was adapted based on aspects that have been explained by Zimmerman. The cyberbullying behavior scale was adapted and arranged based on aspects according to Langos. Data analysis method uses linear regression methos. The result showed a negative and significant effect between self-regulation on cyberbullying behavior. The contribution of self regulation to cyberbullying behavior is 52.6%.
Keywords : self regulation, cyberbullying behavior, junior high school student

PENDAHULUAN

Remaja kini sedang menjadi sorotan dikarenakan banyak terjadi kasus *bullying* di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. *Bullying* cukup berpengaruh terhadap aspek psikologis. Berbagai macam dampak yang terjadi akibat *bullying* bahkan sampai usaha untuk bunuh diri. Dalam beberapa kasus, dampak

negatif dari tindakan *bullying* berlanjut hingga dewasa (Hinduja & Patchin, 2018). Saat ini terjadi perkembangan teknologi yang sangat cepat dan individu bergantung dan terbiasa terhadap teknologi sejak umur dini (Dilmaç, 2017). Bahkan remaja saat ini banyak yang menggunakan komputer, *smartphone,* dan *tablet.* Kominfo melakukan studi yang didanai oleh UNICEF terkait dengan penggunaan internet dan media digital pada anak dan remaja di Indonesia (Kominfo, 2014). Dalam studi tersebut diprediksi bahwa 30 juta anak – anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama sebagai saluran untuk berkomunikasi. Studi tersebut menggunakan sampel anak dan remaja sebanyak 400 responden yang berusia 10 – 19 tahun di Indonesia. Sebanyak 98% anak dan remaja mengaku tahu tentang internet dan 79,5% di antaranya adalah pengguna internet. Perkembangan teknologi pada saat ini merupakan perkembangan yang menyebabkan terjadinya perubahan penting pada cara individu dalam berkomunikasi serta alat komunikasi yang digunakan. Saat ini, individu sudah terbiasa dengan menggunakan *smartphone,* komputer, *tablets* (Dilmaç, 2017). Teknologi informasi dan komunikasi menjadi bagian penting dari individu dalam melakukan kegiatan belanja, berkomunikasi, dan bertukar informasi (Erdur-Baker, 2010).

Internet merupakan teknologi modern dengan manfaat berupa komunikasi dengan mudah, praktis dan dengan kecepatan tinggi, tetapi bagi remaja, hal tersebut juga menyebabkan penggunaan tanpa batas dan tak terkendali dikarenakan internet merupakan teknologi yang penggunaannya sangat luas dan manusia masih belum mampu untuk melakukan pengawasan terhadap penggunaan internet tersebut (Beyazit, Şimşek, & Ayhan, 2017). Kebebasan dalam menggunakan internet yang disertai dengan kurang sadarnya akan batasannya akan menambah resiko remaja terpengaruh oleh perilaku negatif orang lain dan menimbulkan beberapa dampak negatif seperti masuknya informasi tanpa *filter*, semua informasi baik informasi positif maupun negatif akan masuk ke dalam pengetahuan individu tersebut. Penggunaan internet yang mudah dan praktis tersebut juga rentan menyebabkan individu melakukan tindakan menyimpang seperti tindakan agresi, pelecehan, penghinaan hingga tindakan *bullying,* baik itu menjadi korban dari tindakan tersebut ataupun menjadi pelaku dari tindakan *cyberbullying* tersebut dan hal tersebut jika dilakukan melalui internet, sosial media, pesan singkat dan sejeninsnya disebut dengan *cyberbullying*.

Insiden dari tindakan *cyberbullying* lebih rendah dibandingkan dengan tindakan *traditional bullying* (Herrera-López, Romera, & Ortega-Ruiz, 2017). Meskipun insiden dari tindakan *cyberbullying* lebih rendah daripada tindakan *traditional bullying*, namun tetap harus diwaspadai bahwa pada zaman ini merupakan zaman yang segala sesuatunya menggunakan teknologi dan internet. *Cyberbullying* diartikan sebagai setiap perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh individu melalui media digital atau elektronik secara berulang - ulang dengan cara mengirim pesan yang bersifat agresif untuk memberikan ketidaknyamanan bagi orang lain (Tokunaga, 2010). Artinya, seseorang dapat dikatakan melakukan tindakan *cyberbullying* jika melakukan tindakan agresi yang melecehkan, mengancam, menghina, melukai perasaan dan membuat tidak nyaman melalui pesan *online, email, sosial media* dan sebagainya. Tentunya, perilaku tersebut dapat menimbulkan beberapa dampak negatif.

Ybarra & Mitchell (2004) menunjukkan bahwa pelaku dari tindakan *cyberbullying* memiliki banyak masalah terkait dengan perilaku dirinya, seperti suka berbuat kriminal, merusak properti, mencuri, melakukan kekerasan terhadap orang lain, merokok dan mengkonsumsi alkohol. Tidak hanya pelaku, korban pun memiliki kerugian yang sama yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*, Donegan (2012) menjelaskan bahwa perilaku *cyberbullying* dapat membahayakan keadaan psikologis dari korbannya yang dapat menimbulkan konflik

pada hubungan sosialnya, rendahnya kepercayaan diri , kecemasan sosial, kesepian, kekecewaan, kesedihan, rasa takut, rasa marah, psikotik, permusuhan serta menimbulkan kecenderungan untuk bunuh diri, penggunaan obat – obatan terlarang, dan melakukan tindakan kriminal.

Remaja adalah rentang usia yang paling rentan akan *cyberbullying*. Santrock (2007) mengemukakan para remaja mulai membuat batasan dan jarak dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman – teman sebayanya di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Para remaja mulai bertindak menurut keinginannya sendiri dan kurang mendapatkan pengawasan dari orang tua dan juga para remaja mudah terlibat dalam perilaku ceroboh, yang artinya para remaja masih tergesa – gesa dan kurang matang dalam mengambil keputusan sehingga dapat menimbulkan suatu masalah dan terlibat dalam konflik. Price & Dalgleish (2010) mengemukakan berdasarkan kecenderungan kelompok usia, tindakan *cyberbullying* ditemukan atau banyak terjadi pada remaja berusia 10 – 12 tahun (49%), 13 – 14 tahun (52%), dan 15 – 16 tahun (29%). Hal ini sejalan dengan penilitian yang dilakukan oleh Pandie pada tahun 2016 dan Sartana pada tahun 2017 yang menemukan hasil bahwa mayoritas siswa SMP Nasional Makassar kelas VII hingga kelas IX melakukan perilaku *cyberbullying* dengan tingkat intensitas perilaku *cyberbullying* secara keseluruhan sebesar 75%. dan di Kota Padang ditemukan bahwa pada remaja usia 12 – 15 tahun, sebanyak 78% pada remaja usia pernah melihat kejadian *cyberbullying,* sebanyak 49% pernah menjadi korban, dan sebanyak 21% pernah menjadi pelaku tindakan *cyberbullying*

Perilaku *cyberbullying,* khususnya pada remaja dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya antara lain keterlibatan orang tua, suasana sekolah dan provokasi dan dukungan. Kowalski dkk (2014) menyatakan bahwa individu yang tidak terlibat dengan *cyberbullying* memiliki ikatan emosional yang lebih kuat dengan orang tua mereka dibandingkan dengan individu yang terlibat *cyberbullying.* Suasana sekolah yang tidak aman dan nyaman akan membuat siswa menjadi frustasi dan cenderung melakukan tindakan agresi, salah satunya adalah tindakan *cyberbullying.* Individu yang terprovokasi akan lebih terdorong untuk melakukan tindakan *cyberbullying.* Faktor internal yang mempengaruhi antara lain jenis kelamin, usia, motivasi, empati, keadaan psikologis perilaku maladaptif lainnya dan status sosial ekonomi dan penggunaan teknologi. Perilaku *cyberbullying* terjadi diakibatkan oleh adanya motif, terutama motif balas dendam. *Cyberbullying* tidak akan terjadi jika individu memiliki rasa empati terhadap orang lain dikarenakan individu tersebut memahami keadaan emosi orang lain. Untuk dapat memenuhi faktor tersebut agar dapat terhindar dari *cyberbullying,* maka individu perlu untuk memiliki kemampuan regulasi diri sebagai pengatur dalam diri individu tersebut.

Regulasi diri adalah kemampuan mengatur perasaan maupun pikiran, mampu mengawasi dan menilai diri sendiri dan sadar akan segala dampak positif maupun negatif dari segala tindakan yang dilakukannya. Remaja dengan regulasi diri yang baik tentunya mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif dan memiliki sensitivitas yang baik terhadap orang lain. Hair dkk (2001) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki regulasi diri yang baik akan bersikap hangat, peka dan bersahabat serta cenderung mampu menyelesaikan konflik dengan solusi yang lebih baik dan efisien dan berperilaku sesuai norma dan etika yang berlaku di lingkungannya. Sedangkan pada umumnya, remaja yang terlibat dalam *cyberbullying* memiliki kemampuan menyelesaikan konflik yang buruk yang akhirnya mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang akhirnya mendorong mereka untuk melakukan tindakan *cyberbullying.*

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa remaja memerlukan regulasi diri yang baik

untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* dikarenakan regulasi diri merupakan proses dimana individu secara terstruktur dan sistematis mengendalikan pikiran, perasaan – perasaan, dan tindakan – tindakan kepada pencapaian tujuan yang lebih baik bagi diri sendiri maupun orang lain (Schunk, 2012). Dan di sisi lain, di zaman teknologi modern saat ini, *cyberbullying* kerap terjadi dan dialami oleh para remaja, dimana terdapat 30 juta pengguna internet pada remaja dibandingkan dengan pengguna pada masa usia lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang data – datanya akan dinyatakan dalam angka dan dianalisis menggunakan statistik atau SPSS. Variabel yang diuji pada penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh variabel bebas yaitu regulasi diri terhadap variabel terikat yaitu perilaku *cyberbullying*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji asosiasi antara dua variabel, yaitu pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying.*

Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan remaja laki – laki maupun perempuan dengan batasan usia 12 – 15 tahun, memiliki dan menggunakan *smartphone* dan media sosial dengan jumlah subjek sebanyak 210 responden. Penelitian ini menggunakan teknik pengambil subjek *purposive sample* yang mencakup atau meliputi subjek ataupun responden yang dipilih karena sesuai dengan karakteristik tertentu dan mengabaikan yang tidak memenuhi indikator yang telah ditentukan. Penentuan subjek dilakukan berdasarkan penjelasan sebelumnya bahwa usia dengan presentase terbesar dalam melakukan *cyberbullying* adalah usia 12 – 15 tahun.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diuji, yaitu variabel bebas (X) yaitu regulasi diri dan variabel terikat (Y) yaitu perilaku *cyberbullying*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, variabel terikat adalah variabel yang terikat atau bergantung pada variabel bebas (Creswell, 2010)

Regulasi diri merupakan pengendalian atau pengaturan diri yang meliputi pikiran, perasaan maupun tindakan yang disesuaikan dengan strategi ataupun lingkungan yang ada agar dapat tercapai tujuan tertentu atau bahkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Skala regulasi diri disusun berdasarkan aspek – aspek yang telah dijelaskan oleh Zimmerman (dalam Ellis, 2008) dan diadaptasi dari Wicaksono (2015). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Cara menjawabnya adalah dengan memilih salah satu dari 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat sesuai (SS) dengan nilai 4, sampai Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan nilai 1. Skala tersebut mengandung dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable.* Perilaku *cyberbullying* merupakan tindakan melecehkan, menghina, melukai perasaan dan mengancam orang lain yang dilakukan dengan sengaja dan berulang – ulang melalui media digital seperti pesan *online, email, social media,* dan sebagainya. Skala perilaku *cyberbullying* disusun berdasarkan 4 aspek yang telah dijelaskan oleh Langos (2015), yaitu pengulangan (*repetition*), ketidakseimbangan kekuatan (*power imbalance*), kesengajaan (*intention*), dan agresi (*aggression*). Instrumen dalam penelitian ini diapdaptasi dari Sinaga (2016) dan skala tersebut menggunakan skala Likert. Cara menjawabnya adalah dengan cara memilih salah satu dari 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat sesuai (SS) dengan nilai 4, sampai Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan nilai 1. Skala tersebut mengandung dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable.*

Tabel 1. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Regulasi Diri	16	0.539 –	0.928

		0.783	
Cyberbullying	16	0.480 – 0.793	0.933

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur regulasi diri dan perilaku *cyberbullying* yang telah dilakukan kepada 30 subjek, diperoleh skala regulasi diri dari 16 item, tidak ada item yang gugur sehingga semua item mampu untuk mengukur tingkat regulasi diri. Indeks validitas alat ukur regulai diri berkisar dari rentang 0.539 – 0.783 dan nilai reliabilitas sebesar 0.928. Sedangkan dari skala perilaku *cyberbullying* dari 16 item juga tidak ada item yang gugur sehingga semua item mampu untuk mengukur tingkat *cyberbullying.* Indeks validitas alat ukur perilaku *cyberbullying* berkisar dari rentang 0.480 – 0.793 dan nilai reliabilitas sebesar 0.933.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	F	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	104	49.5
Perempuan	106	50.5
Usia		
12 tahun	11	5.2
13 tahun	50	23.8
14 tahun	84	40.0
15 tahun	65	31.0
Kelas		
7 SMP	27	12.9
8 SMP	107	51.0
9 SMP	76	36.2

Berdasarkan tabel 2, dari total subjek penelitian yang berjumlah 210 orang siswa, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah subjek dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 106 siswa (50.5%) kemudian diikuti dengan subjek dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 104 siswa (49.5%). Dapat diketahui juga bahwa mayoritas subjek penelitian berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 84 siswa (40%), kemudian pada usia 15 tahun sebanyak 65 siswa (31%), kemudian aubjek penelitan pada usia 13 tahun sebanyak 50 siswa (23.8%) dan subjek yang berada pada usia 12 tahun sebanyak 11 siswa (5.2%). Berdasarkan kelas, diketahui bahwa subjek kelas 7 SMP sebanyak 27 siswa (12.9%), kemudian subjek kelas 8 SMP sebanyak 107 siswa (51%) dan subjek kelas 9 SMP sebanyak 76 siswa (36.2%).

Tabel 3. Klasifikasi Variabel

	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean	SD
Regulasi Diri	Tinggi	X ≥ 37	115	54.8%		
	Rendah	X ≤ 37	95	45.2%	38.92	10.14
	Total		210	100%		
Perilaku *Cyberbullying*	Tinggi	X ≥ 37	96	45.7%		
	Rendah	X ≤ 37	114	54.3%	39.80	11.29
	Total		210	100%		

Berdasarkan tabel 3, data hasil penelitian menunjukkan dari 210 subjek ditemukan bahwa regulasi diri subjek lebih banyak ditemukan pada nilai tinggi sebanyak 115 (54.8%) sedangkan 95 orang (45.2%) subjek lainnya memiliki regulasi diri yang rendah. Data hasil penelitian juga menunjukkan dari 210 subjek ditemukan bahwa perilaku *cyberbullying* subjek lebih banyak ditemukan pada nilai rendah sebanyak 114 (54.3%) sedangkan 96 orang (45.7%) subjek lainnya memiliki perilaku *cyberbullying* yang tinggi.

Tabel 4. Deskripsi Tabulasi Silang

			Regulasi Diri			Perilaku *Cyberbullying*		
			Tinggi	Rendah	Total	Tinggi	Rendah	Total
Jenis Kelamin	Laki - laki	F	55	49	104	47	57	104
		%	52.9%	47.1%	100%	45.2%	54.8%	100%
	Perempuan	F	60	46	106	49	57	106
		%	56.6%	43.4%	100%	46.2%	53.8%	100%

Berdasarkan tabel 4, ditemukan bahwa sebanyak 55 subjek (52.9%) berjenis laki – laki memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dan sebanyak 49 subjek (47.1%) memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Untuk perilaku *cyberbullying,* sebanyak 47 subjek (45.2%) berjenis kelamin laki - laki memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang tinggi dan sebanyak 57 subjek (54.8%) memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang rendah. Sedangkan sebanyak 60 subjek (56.6%) berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dan sebanyak 46 subjek (43.4%) memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Untuk tingkat perilaku *cyberbullying,* sebanyak 49 subjek (46.2%) berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang tinggi dan sebanyak 57 subjek (53.8%) memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang rendah.

Tabel 5. Analisa Regresi Linear

Kategori	***Cyberbullying***			
	R	R^2	***p***	**B**
Regulasi Diri	0.725	0.526	0.000	-0.807

Dari hasil analisa yang telah dilakukan menggunakan analisa regresi linear, diperoleh angka koefisien R sebesar 0.725. Angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat regresi searah antara regulasi diri dan perilaku *cyberbullying.* Nilai koefisien >0.5 – 0.75 termasuk dalam kriteria korelasi yang kuat. Diperoleh juga nilai B sebesar -0.807, karena nilainya bernilai minus maka dapat dikatakan bahwa regulasi diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberbullying,* yaitu semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah perilaku *cyberbullying* dan juga sebaliknya. Dari analisa regresi linear juga didapat besarnya koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai R square = 0.526. hal ini berarti tingkat keefektifan dari variabel regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying* adalah sebesar 52.6%, sedangkan 47.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian. Diketahui bahwa hasil pengujian signifikansi menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0.000 (0.000 < 0.05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pada regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying*. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa hipotesa diterima, yaitu adanya regulasi diri mempengaruhi perilaku *cyberbullying.*

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh antara regulasi diri terhadap *cyberbullying,* dimana semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah perilaku *cyberbullying* dan berlaku sebaliknya. Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesa dapat diterima, adanya regulasi diri terbukti mampu mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Regulasi diri membantu individu untuk mampu memonitor diri dan menentukan tindakan yang lebih baik. Oleh karena itu dengan adanya mekanisme pada regulasi diri dapat meningkatkan

kemampuan pengendalian diri individu sehingga tingkat perilaku *cyberbullying* pada remaja rendah. Pada dasarnya regulasi diri dalam individu meliputi pengaturan dan pengendalian diri sehingga individu akan terhindar dari tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Taylor dkk, 2009).

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Hinduja & Patchin (2018) dimana regulasi diri dapat dijadikan sebagai metode untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Individu dengan regulasi diri yang tinggi memiliki *self monitoring* yang semakin baik. *Self monitoring* merupakan cara atau serangkaian proses yang harus dilakukan individu untuk mengurangi perilaku *cyberbullying.* Ketika individu tersebut mampu untuk menjalankan *self monitoring* dengan baik maka ia telah bisa mengendalikan diri dan memilah tindakannya dengan lebih bijak. Regulasi diri pada penelitian ini menjadi kontrol dan pusat kekuatan yang mengatur dan mengarahkan arah tujuan hidup seseorang dalam berpikir dan berperilaku sehingga menjadi panduan seseorang untuk mengurangi perilaku *cyberbullying.* Individu dengan regulasi diri yang baik akan membuat standar – standar tertentu untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan dengan cara memonitor diri dan mengevaluasi dirinya yang didukung oleh penguatan – penguatan berupa konsekuensi yang ditetapkan sendiri agar tujuannya dapat tercapai dan sesuai dengan standar. Individu dengan regulasi diri tinggi berusaha untuk beradaptasi dan menyesuaikan tindakannya agar sesuai dengan norma yang berlaku serta menghindari konflik dengan orang lain. Hal ini juga sejalan dengan aspek regulasi diri oleh Zimmerman (dalam, Ellis 2008), standar atau tujuan yang ditetapkan, memonitor diri, mengevaluasi diri dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2016) menemukan hasil bahwa memonitor diri dapat mengurangi perilaku *cyberbullying.* Individu dapat mengawasi diri mereka sendiri dengan baik dan menggunakan teknologi dan internet dengan bijak. Individu dengan kemampuan *self monitoring* yang baik pada penelitian ini akan menyadari apakah tindakannya akan menimbulkan dampak positif atau negatif bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Individu tersebut akan mampu untuk mengatur berbagai macam stimulus sehingga akan membantu dalam menentukan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai macam stimulus yang akan muncul. Hal tersebut akan membuat individu untuk terhindar dari perilaku *cyberbullying,* dikarenakan perilaku *cyberbullying* merupakan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 210 subjek ditemukan bahwa sebanyak 93 subjek memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi yang disertai dengan tingkat perilaku *cyberbullying* yang rendah, sedangkan sebanyak 74 subjek memiliki tingkat regulasi diri yang rendah yang disertai dengan tingkat perilaku *cyberbullying* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa 93 subjek tersebut menggunakan regulasi diri sebagai salah satu metode dalam mengurangi perilaku *cyberbullying.* (Matric, 2018) menjelaskan bahwa individu yang menerapkan mekanisme – mekanisme dalam regulasi diri pada kehidupannya sehari – hari mampu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan nilai, norma dan tuntutan sosial yang berlaku. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2019) yang menemukan bahwa regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu tersebut mampu untuk memaksimalkan tujuan hidupnya. Tingginya regulasi diri akan membuat seseorang mampu untuk mengatur berbagai macam stimulus yang ada dan akan mempermudah proses pengambilan keputusan. Kemampuan tersebut akan membuat individu mampu menggunakan internet dengan bijak dan tidak akan muncul motif – motif tertentu pada diri individu. Salah satu motif tersebut ada rasa benci bahkan dendam yang akan membuat individu tersebut cenderung untuk melakukan tindakan *cyberbullying* kepada orang lain jika individu tersebut memiliki regulasi diri yang rendah. Remaja memiliki tugas – tugas perkembangan yang berbeda pada setiap jenjang usianya. Santrock (2007) menjelaskan bahwa remaja memiliki berbagai tugas perkembangan yang perlu dituntaskan. Tugas perkembangan tersebut di antaranya adalah remaja mencapai peranan sosial yang sesuai dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya, mencapai

tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah masyarakat dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku. Remaja yang lebih mampu memahami dan menyelesaikan tugas perkembangannya akan lebih memahami peranan sosial sesuai dengan lingkungannya, memahami nilai dan sistem etika dan akan lebih bertanggung jawab pada setiap tindakannya.

Berdasarkan hasil penelitian ini dari 210 subjek diketahui bahwa subjek berjenis kelamin laki – laki yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi adalah sebanyak 55 subjek (52.9%), dan yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah adalah sebanyak 49 subjek (47.1%), sedangkan subjek berjenis kelamin perempuan yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi adalah sebanyak 60 subjek (56.6%) dan yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah adalah sebanyak 49 subjek (46.2%). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan di antara subjek yang berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan dikarenakan subjek yang berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan lebih banyak memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dibandingkan dengan yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Taylor dkk (2009) menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi dan bukan termasuk dari salah satu faktor dari regulasi diri. Meskipun individu yang berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan memiliki peranan dan tuntutan sosial yang berbeda, individu tersebut tidak akan mengalami perbedaan dalam meregulasi dirinya dikarenakan perbedaan tersebut telah disesuaikan dengan ketentuan dan kesanggupan dari masing – masing individu tersebut berdasarkan jenis kelaminnya.

Hasil dari penelitan menunjukkan pengaruh regulasi terhadap perilaku *cyberbullying* sebesar 52.6% ($R^2 = 0.526$) sedangkan 47.4% masih dipengaruhi oleh faktor lainnya. Beberapa faktor lain tersebut menurut Olenik-Shemesh & Heiman (2017) adalah *self efficacy* dan dukungan sosial. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang rendah. Dukungan sosial adalah dukungan secara positif yang membuat individu merasa berharga, diperhatikan, tidak dikucilkan dan merasa penting bagi lingkungan sosialnya yang terdiri dari keluarga, teman sebaya dan orang lain. Dukungan sosial akan mengurangi kemungkinan individu melakukan *cyberbullying* terhadap orang lain yang berada di lingkungan sosialnya. Dukungan sosial ini dapat meningkatkan *self efficacy* pada individu. Dengan meningkatnya *self efficacy,* maka individu akan mampu untuk menciptakan hubungan sosial yang baik dan akan terhindar dari perilaku *cyberbullying.*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka tingkat perilaku *cyberbullying* akan semakin rendah dan berlaku sebaliknya.

Implikasi dari penelitian ini diharapkan remaja dapat mengawasi dan mengendalikan perasaan, cara berpikir maupun tindakan yang akan dilakukan, serta menyadari mana tindakan yang benar dan salah dan dapat menciptakan lingkungan sosial yang baik bagi dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melaksanakan mekanisme – mekanisme yang terdapat pada regulasi diri yaitu membuat standar, tujuan maupun batasan yang jelas terkait dengan penggunaan media sosial, mengawasi diri sendiri ketika menggunakan media sosial, mengevaluasi diri apakah saat menggunakan media sosial sudah sesuai dengan tujuan yang ditetapkan sebelumnya serta menetapkan *reward* ketika mampu menggunakan media sosial dengan bijak dan *punishment* ketika tidak mampu menggunakan media sosial dengan bijak. Proses ini dapat dilaksanakan dengan optimal dengan bantuan dan bimbingan dari pihak guru maupun orang tua dari masing – masing remaja tersebut.

Penelitian ini menggambarkan perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh para remaja dengan mengambil lokasi penelitian di salah satu sekolah menengah pertama Kota Malang, sehingga gambaran penelitian ini kurang menggambarkan populasi yang ada secara

keseluruhan dikarenakan data hanya diambil di salah satu sekolah menengah pertama Kota Malang saja. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian di kota dan lokasi yang berbeda dan dengan subjek yang lebih banyak dan bervariatif. Selain itu peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait variabel lain di luar penelitian ini, seperti *self efficacy,* dukungan sosial, *body esteem* dan perilaku asertif.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Beyazit, U., Şimşek, Ş., & Ayhan, A. B. (2017). An examination of the predictive factors of cyberbullying in adolescents. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *45*(9), 1511–1522. https://doi.org/10.2224/sbp.6267

Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Dilmaç, B. (2017). The relationship between adolescents' levels of hopelessness and cyberbullying: The role of values. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, *17*(4), 1119–1133. https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0610

Donegan, R. (2012). Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention and Analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, *3*(1), 33–42.

Ellis, O. J. (2008). Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jakarta: Erlangga.

Emilia, & Leonardi, T. (2012). Hubungan Antara kompetensi Sosial dengan Perilaku Cyberbullying yang Dilakukan oleh Remaja Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, *2*(2), 79–89.

Erdur-Baker, Ö. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media and Society*, *12*(1), 109–125. https://doi.org/10.1177/1461444809341260

Fitriya, & Lukmawati. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Hair, E. C., Jager, J., Garrett, S., Investigator, P., & Moore, K. A. (2001). Background for Community-Level Work on Social Competency in Adolescence : Reviewing the Literature on Contributing Factors By. *Regulation*, (December).

Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2008). *Theories of Learning* (7th ed.). Jakarta: Prenada Media Group.

Herrera-López, M., Romera, E., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Bullying y cyberbullying en Colombia; coocurrencia en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, *49*(3), 163–172. https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.08.001

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Cyberbullying: Identification, Prevention, & Response. *Cyberbullying Research Center*, (October), 1–9. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.12.004

Khairul Amry Wicaksono (Universitas Negeri Semarang). (2015). *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Self-Regulation Dengan Perencanaan Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Koeswara, E. (1988). *Agresi Manusia*. Bandung: PT Eresco.

Kominfo. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Retrieved from https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth.

Psychological Bulletin, *140*(4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Kowalski, R. M., Limber, S. P., Limber, S., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in The Digital Age*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Langos, C. (2012). Cyberbullying: The Challenge to Define. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(6), 285–289. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0588

Matric, M. (2018). Self-regulatory systems: Self-regulation and learning. *Journal of Process Management. New Technologies*, *6*(4), 79–84. https://doi.org/10.5937/jouproman6-19338

Olenik-Shemesh, D., & Heiman, T. (2017). Cyberbullying Victimization in Adolescents as Related to Body Esteem, Social Support, and Social Self-Efficacy. *Journal of Genetic Psychology*, *178*(1), 28–43. https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1195331

Olweus, D. (2012). Invited expert discussion paper Cyberbullying : An overrated phenomenon ?, 1–19. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2012.682358

Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku Maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray*, *14*(1), 43. https://doi.org/10.25278/jj71.v14i1.188

Price, M., & Dalgleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, *29*(2), 51–59. https://doi.org/Article

Riebel, J., Jäger, R. S., Fischer, U. C., & Jager, R. S. (2009). Cyberbullying in Germany – an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies. *Psychology Science Quarterly*, *51*(3), 298–314. https://doi.org/10.1089/109493104323024500

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sartana, & Afriyeni, N. (2017). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Insight*, *1*(1), 25–39.

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theorries An Educational Perspective (Teori-Teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan). terjemah Eva Hamdiah, Rahmat Fajar*. *Edisi keenam, Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Sinaga, Y. V. (2016). *Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Perilaku Cyberbullying di Jejaring Sosial pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, *26*(3), 277–287. https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014

Willard, N. (2006). *Cyberbullying and Cyberthreats*. *Eugene, OR: Center for Safe and Responsible Internet Use*.

Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2006). Examining Characteristics and Associated Distress Related to Internet Harassment: Findings From the Second Youth Internet Safety Survey. *Pediatrics*, *118*(4), e1169–e1177. https://doi.org/10.1542/peds.2006-0815

Ybarra, Michele L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *45*(7), 1308–1316. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00328.x